

# Bigoli Con Le Sarde

Pulite le sarde privandoli di testa, lisca e coda; lavatele, lasciatele asciugare su un canovaccio e poi tagliatele a pezzettini. Rosolatele nell'olio caldo in modo che si spappolino e, prima di spegnere, unire un trito di aglio e prezzemolo. Lessate i bigoli in abbondante acqua salata; scolateli e conditeli con il sugo di sarde. E' possibile utilizzare le sarde sotto sale che, ben pulite (evitando di sciacquarle con acqua) e diliscate, verranno poi adoperate come quelle fresche.

## Ingredienti

400 G Pasta Tipo Bigoli  
6 Sarde Di Lago  
1 Spicchio Aglio  
1 Manciate Prezzemolo  
1 Bicchiere Olio D'oliva Extra-vergine  
Sale

## Note

Preparazione: 45 minuti.